EDICIÓN N°1

24 DE NOVIEMBRE 2022

DESMANICOIMEAL

SUMARIO

-¿Pleno 2022 y seguimos con los estereotipos? (1)

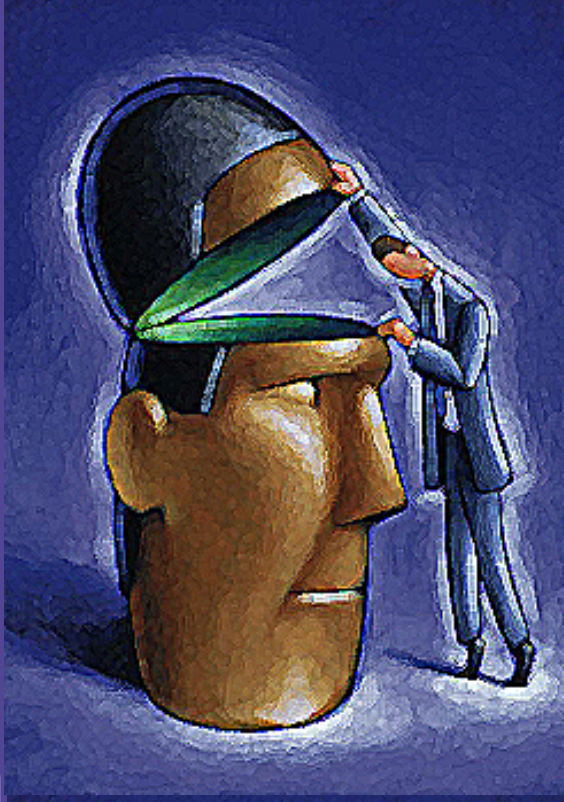
- 1 de cada 4 personas sufrirá de algún tipo de trastorno mental (2-3)

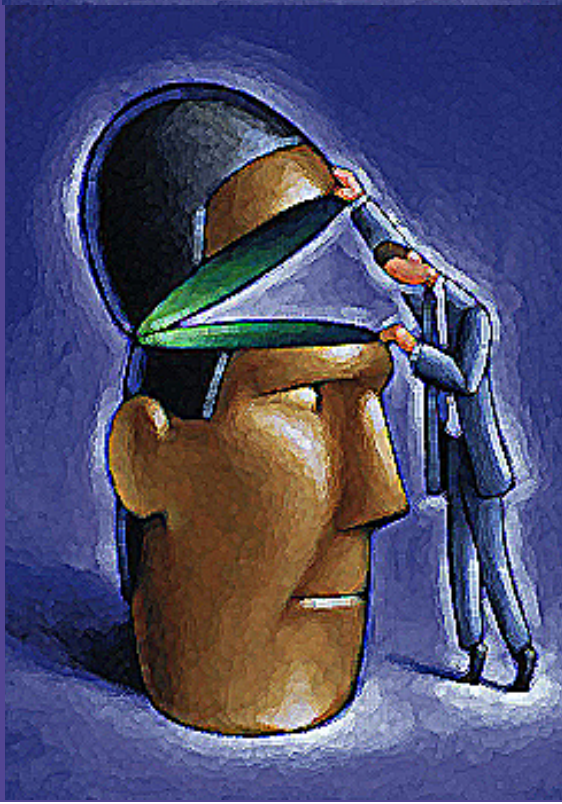
- La salud mental falta de financiación en Argentina (4-5)

-Corriendo de atrás, el presupuesto no alcanza (6)

-La salud mental se tiene que instalar YA (7)

-La psicología y la educación (8-9)





¿Pleno 2022 y seguimos con los estereotipos?

Parece una locura pensar que en pleno 2022, siglo donde se están rompiendo todo tipos de barreras y que la inclusión tuvo un avance significativo, sigamos hablando de la salud mental de una manera estigmatizada. Decir que vamos al psicólogo está lleno de tabúes cuando post pandemia los psicólogos cada vez tienen más clientes...

1 de cada 4 personas en el mundo tiene algún trastorno mental. Es más normal de lo que se piensa, y aunque no nos crean, siempre estuvo ahí nada más que recién ahora se está empezando a hablar. Nel González Zapico, presidente de la Confederación de la Salud Mental, cree que el miedo que se tiene alrededor de estos trastornos gira en cuatro principales ejes: la cultura, estereotipos, imágenes falsas creadas por el mundo del cine y un tratamiento inadecuado por parte de los medios de comunicación. Por medio de las últimas dos mencionadas se ha logrado crear una forma de ver a las personas con tratamiento psiquiátrico como alguien violenta, cuando en su gran mayoría, no lo son.

Estos estereotipos son los mismos que le cierran la puerta del trabajo a muchas personas que están capacitadas para ejercen una profesión con total normalidad, en Argentina, al realizar los exámenes pre-ocupacionales, si la persona se encuentra bajo tratamiento psiquiátrico, se le pone un cartel grande y resaltado en rojo con la leyenda "persona bajo tratamiento psiquiátrico" para después continuar con la enfermedad especifica y como puede afectar en su desenvolvimiento laboral (en el caso de la ansiedad, dice que el trabajador bajo presión puede llegar a tener sobresaltos, hecho que no tiene relación directa con las causas de la ansiedad en sí).

Para poder avanzar como sociedad en sí y empezar a borrar los tabúes que rodean la salud mental hay que empezar con dos sencillas acciones: preguntarnos quien somos para juzgar lo que le ocurre al otro y hablar/escuchar todo lo que envuelva la salud mental con nuestros vínculos para poder trabajarlo y sanar.

1 de cada 4 personas sufrirá de algún tipo de trastorno mental

Cansancio, malos hábitos, inconformidad, cambio de humor y pensamientos suicidas son los síntomas más recurrentes en las personas con depresión. En la actualidad una de cada diez personas esta diagnosticada con este trastorno, pero con el factor COVID-19 sus números se han disparados y se prevé que el 25% de la población termine con sufriendo algún tipo de trastorno, con estos alarmantes números ¿hay algo evitable?

Desde la pandemia la venta de fármacos antidepresivos aumento un 10% y se descubrió que en el 75% la perturbación a la salud mental tiene que ver directamente con vivencias pasadas en la infancia u adolescencia. Según la Organización Mundial de la Salud se estima que para 2030 la primera causa de discapacidad será la mental. Helena López-Casares, doctora en Neurociencia Cognitiva y profesora de la Universidad Europea cree que "la conducta de los adultos, como tratan un problema, lo que cuentan
en casa y cómo los vemos actuar se queda en los más pequeños, crean poso y forman creencias que generan actitudes en la vida", por eso hacer foco en la formación infantil/adolescente es vital para la prevención. La medida de prevención de trastornos de salud mental, en España ya se instaló, en los colegios primarios y secundarios hay tallares de prevención y detección de potenciales casos. El modelo se lo conoce como penticidad y se describe como "un modelo educativo integral que ve en cada persona un ser capaz de descubrir sus propias capacidades y valores transformándolos en competencias: aprender a ser persona, aprender a convivir, aprender a aprender y a pensar, aprender a comunicarse y aprender a autocontrolar las emociones, convirtiéndose éstas en sus apoyos y aliadas a la hora de crear y recrear su historia personal y compartirla con el grupo, de esta manera surge una nueva unidad colectiva en la cual siente que es partícipe y corresponsable" y sus cuatro principales estándares son la independencia – autonomía – identidad – afirmación del yo. Con el pasar de los años y el establecimiento de este modelo, se afirma que se existe una notable mejora sobre la convivencia, asistencia y capacidad de superar las crisis académicas. En nuestro país la educación emocional esta llegando, lentamente y para algunos, pero está llegando. En los colegios privados algunos docentes preparan talleres extra curriculares para que sus alumnos puedan trabajar sobre lo que sienten, la diferencia al plan español es que no incluye a todos los grados (es opcional según que docente) y que en el ámbito estatal todavía no esta ni en debate.

Lo genético también es un factor, El doctor Celso Arango, director del instituto del psiquiatría y salud mental del Gregorio Marañón se anticipa a las infancias y cree que hay que empezar a tratar la salud mental incluso antes de nacer. Una embarazada con estrés, que consuma drogas, sufra abusos o maltratos es más probable que tenga luego un hijo que sufra algún tipo de problema de salud mental. Incluso la forma de llegar al mundo puede afectar en nuestras emociones. “El 80% de los niños muy prematuros, por
debajo de 600 u 800 gramos, sufre un trastorno en el desarrollo, desde discapacidad intelectual hasta autismo”, explica Arango. Cerrando la nota, creo que la mejor inversión que se puede realizar para bajar las tasas que hay y que vendrán sobre todo es con la educación. Veo urgente que se empiecen a instalar talleres emocionales tanto en los grados y colegios restantes del ámbito privado como en las escuelas estatales. Viendo como en otros países hubo un gran avance es necesario que se presente un proyecto que trace un plan de estuidio integral que pueda desarrollarse mediante encuentros (en primera instancia) y una vez hecha la prueba instalándose como se ha hecho en España. Queda esperanzarnos de universidades como la Universidad Nacional de Córdoba que ya están realizando talleres con encuentros en colegios de grado primario.

La salud mental falta de financiación en Argentina

Llegando a fin de año donde se cierran los presupuestos próximos al año porvenir y en el marco de la marcha realizada en la Ciudad de Córdoba el pasado lunes, los protestantes unificaron en su mayoría el mismo reclamo: sin presupuesto no hay salud mental.

El COVID-19 cambio el panorama del mundo y la salud mental no fue para menos. Más del 30% de los jóvenes empezaron a sufrir trastornos de ansiedad o depresión, el 15% del personal de salud confeso que pensó en suicidarse, el 27% de los adultos reporto tener ansiedad y hasta un 15% depresión, 1 de cada 2 personas ya no siente que disfrute de realizar actividades que antes lo hacían feliz y lo que nos vamos a centrar:
solo 1 de los 3 que siente la necesidad de una ayuda la solicita, los otros dos sienten que no pueden afrontar los gastos.

Como respuesta a las manifestaciones, la respuesta fue ampliar para 2023 el presupuesto. La inversión pasará de 3.700 millones de pesos a 7.700 millones representando un 107% de aumentó. Esta estrategia incluirá 31 prestaciones para salud mental y define que se crearán dispositivos de cuidados de la urgencia y guardias
interdisciplinarias 24 horas, más 12 nuevas Residencias Interdisciplinarias en Salud Mental, entre otras mejoras. El aumento del presupuesto, de todas maneras no llega a alcanzar el mínimo legal, pero desde el Ministerio de Salud lo destacaron como un avance, y si bien en el papel lo es, puede ocurrir lo que pasa desde 2010, que no se llegue a usar ni el 3%.

Ir al psicólogo es una necesidad básica, la sesión no baja de los $1.500, la consulta psiquiátrica no sale menos de $4.000 y los medicamentos, de peor calidad, salen entre $3.500 y $4.000. Sumando todas estas cifras se puede calcular, que una de las tres personas que tienen algún malestar mental y lo afronta gasta al mes un aproximado de $13.000 (si realiza únicamente una visita al psicólogo mensual). Teniendo en cuenta que el sueldo vital móvil de Argentina, al día de la fecha, gira en torno a los $57.900, tener tratamiento mental básico al mes sale el 23% del salario mínimo, casi un cuarto. Las remuneraciones establecidas tienen una lógica, un psicólogo y un psiquiatra ganan el sueldo coherentemente a los estudios que tienen, lo que no se cumple es la ley de salud mental. Dicha ley establece que el 10% del presupuesto destinado a la salud debe ir a la salud mental, desde que se aprobó hace 12 años, solo ha superado el 2% en una ocasión (en 2016 llego al 2,03%). En este año el presupuesto devengado se encuentra en el 1,76% mientras que el presupuestado en un 1,43% de los 3.683 millones de pesos que, destinados a ser invertidos, solo 643.944 millones están cumpliendo. Esos 643.944 millones que están siendo invertidos en la salud, hasta el día de hoy, no son justificados, el estado no entrega ningún informe sobre en que se invierte.

La intervención del estado está muy por debajo de lo establecido basándonos en la ley, si el estado colaborará como tiene pactado que debe ser, los precios de los profesionales de la salud mental serían más accesible y dejarían de ser un lujo para ser
un derecho.

-Matías Greco

Corriendo de atrás, el presupuesto no alcanza

En abril de este año (2022) el presidente de la Nación Alberto Fernández, junto con la ministra de Salud Carla Vizzotti anunciaron un incremento en las inversiones sobre salud mental que pasó de 3700 millones a 7700 millones de pesos lo que equivale a un 107%de incremento. Desde ese anuncio y hasta el mes de octubre la inflación de Argentina fue del 43,3%.

La terminología "correr de atrás" utilizada en la economía implica que cada avance, mejora o incremento es posterior a una pérdida de capital, es un argumento que se aplica para "alcanzar" las pérdidas que ya se efectuaron. Si se mide el incremento anunciado, y se ve la inflación interanual de octubre (aún no están los datos de noviembre, mes en curso de la publicación de esta nota) la inflación llega a ser del 88%, lo cual evidencia que la suba de presupuesto no alcanza.

En el anuncio de Abril, se proyectó la construcción de 200 casas para la externación de pacientes, promoción de mesa-debates en lugares de cultura, nuevos nodos del programa "Cuidado en red". Anteriormente a esto, en el año 2010 se sancionó la Ley nacional de salud mental, que obligaba a que se utilicen del presupuesto de salud un 10 % para salud mental, y daba un plazo para el cierre de los manicomios para el 2020, plazo completamente superado sin modificaciones ni una política fuerte e externación de los pacientes.

En el año 2021 solo el 1,47% del gasto de salud fue destinado a la salud mental a nivel nacional, pero esta situación no es del último año, ya que se justificó por la pandemia, donde la salud mental también tuvo un incremento en los pacientes, sino que la curva tendió a descender a través de los años. Según datos del ministerio de salud junto con el sedronar el gasto en salud mental de la nación fue: para el año 2015 de 2.04%, para el 2016 de 2,03%, en el 2017 de 1,85%, en el 2018 de 1,95%, en el 2019 de 1,60% y en el 2020 de 1,85%.

Finalmente, la OMS informa que los países gastan menos del 2% de su presupuesto sanitario en salud mental, e insta a los estados a aumentar este monto. Argentina no queda fuera de este porcentaje, y para poder llevar a cabo la ley de salud mental sancionada en el 2010 hace falta mucho más.

-Willy Barbieri

La salud mental se tiene que instalar YA

A punto de entrar al 2023, habiendo pasado por una pandemia que perjudico mentalmente a todos y con un estado que mira para otro lado, es urgente instalar a la salud mental como un tema de agenda ya mismo.

La ansiedad y la depresión siempre existieron, en años anteriores simplemente se miraba para otro lado y más si eras hombre, esperando a que se cure sola y por ello termino llevándose miles de vidas que se pudieron haber salvado. Estas nuevas generaciones dentro de sus puntos fuertes tienen el estandarte de romper con todo tipo de tabúes y este, no es para menos. Esta generación que viene con una carga particular, afectados por las redes sociales (grandes potenciadores de ansiedad y depresión), videojuegos y un encierro que en total duro casi dos años hasta "normalizarse", son las que más dificultades atraviesa para tener una estabilidad emocional.

Viendo la situación que atraviesa el país y como los números crecen, me parece urgente que empiece a entrar en cancha el estado. La intervención debe abarcar un proyecto que tenga en consideración las infancias y adolescencias para prevenir casos, una subvención en los psicólogos, psiquiatras y medicamentos, hoy en día por persona destinar casi quince mil pesos es muy insostenible y difícil de afrontar. Para casos más avanzados tiene que haber una estructura solida que les permita la reinserción social, una persona que haya pasado por un hospital neuropsiquiátrico se le ofrece un bono, pero no un método que lo ayude a independizarse, una salida laboral un verdadero sustento emocional.

El panorama es alentador, se avanzó sí, pero aún hay mucho por hacer y sobre todo después del COVID-19, los índices asustan, los psicólogos y psiquiatras están desbordados y los precios son carísimos. Detalles como alertar que un trabajador sufre ansiedad en rojo me hacen pensar que del todo no rompimos el estigma que hay, pero ver que cada vez se normaliza más de los que nos pasa me alienta a creer que con una correcta intervención estatal y con el tiempo, ya estaremos como deberíamos.

La psicología y la educación

Recibida de Técnica Superior en Psicología Social en la Escuela de Psicología Social del Sur y docente con más de 10 años de ejercicio, Alejandra Greco, hoy en día es una de las primeras maestras que lleva la salud emocional a un colegio y a la ar, trabaja los sábados con personas de la tercera de edad. Nos contará sobre el panorama que vive la psicología en Argentina y los contrastes de trabajar tanto con las emociones de los niños como gente de la tercera edad.

- ¿Cómo ves la salud emocional en la educación primaria?
Yo creo que es clave tratar desde las infancias los que les pasa, con mis alumnos planteo encuentros cada dos semanas de una hora, es mi primer grado haciendo esto y viendo informes que me voy realizando veo muchos avances sobre como identifican emociones, mejoran la comunicación con sus familias y eso termina en un mejor rendimiento académico.

- ¿Y con la tercera edad? ¿Qué diferencias encontraste con los niños? A diferencia de los nenes al principio la mayoría estaba cerrado, no quería saber nada, pero después con juegos didácticos fui encontrando la manera de conectar con ellos y en unos meses los resultados que encontramos son increíbles, pensa que al principio se me resistían y hoy esperan con ganas que llegué el sábado para ver que les tenemos preparados.

- ¿Tuvieron avances?
Un montón, son gente que conviven y buscamos que cada vez se lleven mejor. Conseguimos que se conozcan más y desde otras facetas, también pudimos hacer que resuelvan un par de inconvenientes y mediante música, juegos y otras actividades llegamos a hacer dos personas que cuando llegamos no se hablaban, terminen abrazados.

- Retomando la educación primaria, ¿Qué pensas que se tiene que hacer a futuro?
Lo que yo hice, lo hice aplicando mis conocimientos y hablando con una maestra de España que me comentó como lo afrontan allá. Creo que desde el Ministerio de Educación se tiene que trazar una línea que los demás sigamos, ni hablar de que debería ser obligatorio en todos los colegios y empezar con la inclusión en el estado. Yo tuve que presentar un proyecto que aprobaron mis superiores para poder empezar, pero hay grados de mi mismo colegio que ni empezaron.

- ¿Y con las personas mayores?
Es un lindo experimento lo que hacemos con mi grupo, creo que es vital que en un hogar de tercera edad donde pasan todos los días juntos haya un buen ambiente, son casi una familia. Acá los avances a futuro es que en más hogares busquen respaldo en psicólogos sociales para crear una convivencia sana. No es necesario que sea semanalmente, con una visita mensual se van a poder lograr muchos avances y con cortos plazos.